SENATI

Lineamientos Generales
Tutoría y Orientación al Estudiante 2023 - 10

Hábitos de Estudio - Lineamientos Generales

01 ¿Qué es estudiar? y ¿Qué es aprender?

02 Métodos, técnicas y estrategias para estudiar.

03 Condiciones básicas para el estudio.

Reflexionemos

¿Crees que es necesario conocer los hábitos de estudio?

¿Qué es estudiar? y ¿Qué es aprender?

1. **ESTUDIAR** es un acto planificado en un lugar y un momento concreto.

2. **APRENDER** ocurre las 24 horas del día y en cualquier sitio (hoy, el aula ya es el mundo entero).

Cuando estudias, no tienes la posibilidad de escoger lo que estudias y, por tanto, de discrepar, de contradecir o de abordar otros temas.

¿Cómo aprender mejor?

01

SESIONES DE ESTUDIO MÁS CORTAS

Es preferible descansar cada cierto tiempo y dejar que el cerebro se distraiga un poco, a dejar de dormir y pasar largas horas estudiando y absorbiendo información sin parar. Hay que usar la energía del cerebro apropiadamente y recargarlo con horas de sueño para aprender mejor.

02

DISTANCIAMIENTO

Retenemos la información de una manera más eficiente cuando la revisamos varios días a la semana por intervalos cortos de tiempo.

En vez de estudiar en sesiones intensas y rápidas, haz sesiones más cortas cada ciertos días.

03

CAMBIA TU AMBIENTE

Alternar los lugares donde estudias ayuda a que recuerdes mejor la información y por más tiempo. Cuando estamos aprendiendo algo nuevo, nuestro cerebro asocia el material con el contexto donde nos encontramos. Mientras más contextos diferentes, más asociaciones.

¿Cómo aprender mejor?

01

AUTOEXAMEN

Se puede comprobar si la información que acabamos de repasar fue absorbida y comprendida una vez que hacemos un autoexamen. Esta técnica también nos permite ver nuestros errores y aprender mejor de ellos: ¡las respuestas que fallamos hacen que recordemos las correctas!

02

TRANSMITIR

Retenemos la información de una manera más eficiente cuando la revisamos varios días a la semana por intervalos cortos de tiempo.
En vez de estudiar en sesiones intensas y rápidas, haz sesiones más cortas cada ciertos días.

03

USA TODOS TUS SENTIDOS PARA APRENDER

Cuando usamos nuestros ojos, oídos y voz, la información es retenida más eficientemente. La combinación de aprendizaje visual y auditivo pone a trabajar más regiones de nuestro cerebro, así que intenta absorber los contenidos a través de videos, podcasts o audios, además de enseñar el conocimiento que acabas de adquirir a otros para aprender mejor.

Nuevas maneras de aprender: E-learning

E-Learning no es solamente una novedad en el área de la educación impulsada por el desarrollo tecnológico, sino que además permite implementar todas estas técnicas vamos a describir para optimizar el aprendizaje.

- Las lecciones en video suelen durar menos de 10 minutos, por lo que podrás organizarte para aprender en sesiones cortas.
- Tú eliges cada cuanto tiempo ver una nueva lección o repasar una que ya hayas visto, así que puedes establecer mayores intervalos de tiempo entre sesiones de estudio.

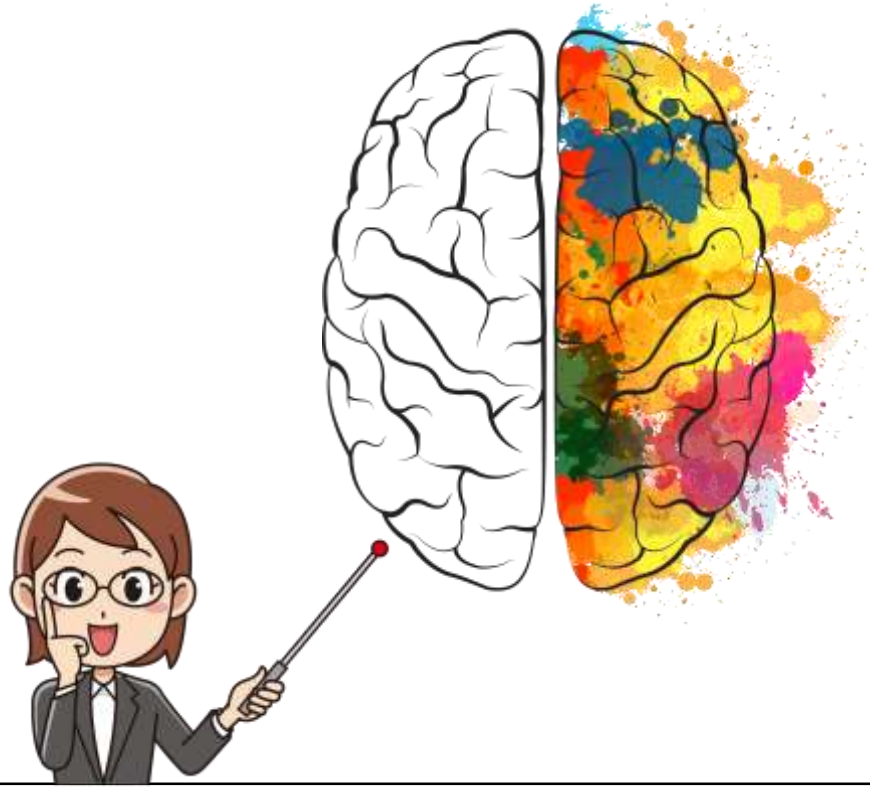
Nuevas maneras de aprender: E-learning

- Puedes acceder a tu curso en cualquier lugar siempre que tengas conexión a Internet, ya sea desde tu computadora, tableta o teléfono móvil.
- Los instructores tienen la posibilidad de incluir QUIZIZZ en sus cursos de forma que puedas autoevaluarte.
- Utilizas todos tus sentidos: videos, audios, presentaciones, lecturas.
- Y, por último, pero no por eso menos importante, puedes publicar tu propio curso online y enseñar tu conocimiento al resto del mundo. Enseñar es aprender dos veces: ¡ciclo completado!

¿Cómo funciona la mente cuando aprendemos?

El cerebro humano tiene millones de neuronas, que se encargan de transportar información.

Para favorecer el aprendizaje, nuestro cerebro es capaz de formar más sinapsis para responder mejor a los estímulos, mecanismo que llamamos aprendizaje.



Métodos, técnicas y estrategias para aprender

MÉTODO

Es la organización mental y física para lograr un fin determinado en forma eficiente.

MÉTODO DE ESTUDIO

Es una organización secuenciada para lograr aprender y retener lo estudiado.

01

LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio son estrategias, procedimientos o métodos que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio para mejorar el rendimiento académico.

02

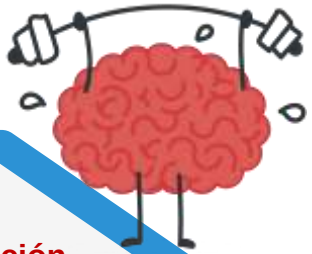
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Son el proceso mediante el cual interiorizas mejor unos conocimientos, son una guía de las acciones que hay que seguir.
Te ayudan a tomar una decisión consciente sobre el procedimiento que hay que utilizar para conseguir un objetivo de aprendizaje.

03

Condiciones básicas para el estudio

1. Condiciones personales:



Dormir suficiente:
Es conveniente **dormir** entre ocho y diez horas al día. Establecer rutinas es importante para generar hábito por ello habría que tener una hora fija para acostarse.

Comer adecuadamente:
Muy recomendable tener una dieta rica y variada. Una buena **alimentación** aporta energía necesaria para afrontar el estudio y así te cansarás menos.

Relizar ejercicio:
La práctica de algún deporte de forma regular, libera tensiones y aporta salud. Hay que tener en cuenta que resulta complicado concentrarse si se está enfermo.

Disposición psicológica:
Es bueno marcarse una meta. Debes saber lo que quieres y hasta dónde quieres llegar, desde el conocimiento y la aceptación de uno mismo reforzando un autoconcepto positivo.

Condiciones básicas para el estudio

2. Condiciones ambientales:

1. Tener **un lugar fijo de estudio** esto facilita la creación del hábito de estudio. Disponer de un **mobiliario adecuado**: mesa ordenada y limpia, silla con respaldo, mullida (sin pasarse) y que los pies lleguen al suelo.
2. Organizar y **preparar el material** que se va a utilizar previamente, con el objetivo de no interrumpir el tiempo de estudio.
3. **Temperatura adecuada (unos 22º C).**
4. **Silencio:** La música dificulta la concentración así que cuando se requiera mucha concentración se debería evitar. Si el trabajo no requiere una alta concentración podría ser compatible
5. **Iluminación:** Preferentemente natural. Cuando no es posible, se recomienda luz artificial blanca iluminando la zona de trabajo

Condiciones temporales

La actividad humana discurre en el tiempo. Este existe independientemente de nuestra voluntad, es continua y discurre irreversiblemente.

Se sugiere:

- Planificación diaria, semanal o mensual.
- Agrupar las actividades y establecer horarios.

Videos sugeridos

✓**Hábitos de estudio - Consejos**

https://youtu.be/ZGJizJsSF8A

✓**Optimiza tu tiempo**

- https://youtu.be/wsjHDgNTjS0

EL FUTURO ESTÁ EN NUESTRAS MANOS.